

சித்த மருத்துவம்

நிறுவனர்: டாக்டர். சிற்சபை

திங்கள் இதழ்

மலர்: 14 ❋ யுவ ஆண்டு ஜூன் 1, 1995 ❋ இதழ்: 2



சிறப்புக்கட்டுரை:

உடல் எரிச்சலைப் போக்கும் அற்புத மூலிகை



இந்த இதழில்

தனிப்பிரதி ரூ. 3-00 ஆண்டுச் சந்தா ரூ. 35-00

ஆசிரியர்: டாக்டர். சி. அம்பிகாபதி



சித்த மருத்துவம்

மலர்: 14 | யுவ 1995 ஜான் | இதழ்: 2

நிறுவனர் :
திரு டாக்டர். சிற்சபை.

ஆசிரியர் :
திரு. டாக்டர் சி. அம்பிகாபதி

உதவி ஆசிரியர் :
திரு. டாக்டர் சி. தங்கதுரை

வெளியிடுபவர் :
திரு அ. அகத்தியர்

தனிப் பிரதி ரூ. 3-00
ஆண்டுச் சந்தா ரூ. 35-00
ஆயுள் சந்தா ரூ. 400-00

சித்த மருத்துவ செம்மலின் சிந்தனை (73)

மனிதன் கொடுமை இல்லாத, தூய தாவர உணவு உண்பவனாக மாறவேண்டும். அப்படி இல்லையென்றால், உலகில் போராட்டங்கள் நடந்து கொண்டே தான் இருக்கும். தாவர உணவு உண்பவர்களால் மட்டும்தான், உலகில் அமைதியை ஏற்படுத்த முடியும்.

—அமரர் டாக்டர் சிற்சபை

உடல் எரிச்சலைப் போக்கும் அற்புத மூலிகை

இந்த அற்புத மூலிகை இந்தியாவின் தெற்குப் பகுதியிலும், மேற்கு பகுதியிலும் பயிராகின்றது. இது அதிக நீர் தங்கக் கூடிய இடங்களில் தான் பயிரிடப்படுகின்றது.

இந்த மூலிகையானது உடலில் ஏற்படும் கபம், பித்தம், முதலியவற்றை குணப்படுத்துகிறது. உடலுக்கு குளிர்ச்சியை கொடுக்கிறது. இதனுடைய இலை, பூக்கள், பட்டை, வேர், பழம் முதலியவற்றை உபயோகப்படுத்தலாம். இதில் பூவானது தைத்திங்கள் முதல் மாசித்திங்கள் வரையில் பூவெடுக்கும்.

இதனுடைய பூக்களையும், கிராமப்புற மக்கள் தங்கள் உணவுகளில் சேர்த்துக் கொள்கின்றனர். இதனுடைய பழமானது, விஷத்தன்மையையும், மஞ்சட்காமாலை நோயையும், குடலில் ஏற்படும் வியாதிகளையும் போக்கவல்லது.

இதனுடைய பயனைப்பற்றி ஒரு சித்தர்

மருந்திடுதல் போகுங்காண் வன்கிரந்திவாய் வாந்
திருந்த அசனம் செரிக்கும் — வருந்தச்
சகத்திலெழு பித்தமது சாந்தியாம் நாளும்
அகத்தியிலை தின்னுமவர்க்கு

(அகத்தியர் — குணபாடம்)

என்று பாடியுள்ளார்.

இடுமருந்தின் தோடத்தை நீக்கும். உடலில் பித்தத்தை போக்கும். உணவை செரிப்பிக்கும். இதனை தினந்தோறும் உட்கொண்டால் வாயுவையும் கடுவனையும் உண்டாக்குவதுடன், உடலில் இரத்த சோகை பாண்டு முதலிய வியாதிகளை உண்டாக்கும். நோயாளிகள் மருந்துகள் சாப்பிடுகின்ற காலங்களில் இந்தக் கிரையை உபயோகப்படுத்தக் கூடாது.

இதனுடைய பழமானது விஷத்தன்மையையும் பஞ்சட் காமாலை நோயையும், குடலில் ஏற்படும் வியாதிகளையும் போக்கும் சக்தியுடையது இந்த அற்புத மூலிகையை சாழை அகத்தி சிற்றகத்தி, சீமை அகத்தி என்ற பெயரிட்டு அழைக்கப்படுகிறது இதில் முக்கியமாக **வெள்ளைப் பூ** பூப்பது **அகத்தி** என்றும், சிவப்பு பூ பூப்பதை **செவ்வகத்தி** என்றும் அழைக்கப்படுகிறது.

இதனுடைய பூவானது உடல் வெப்பத்தைப் போக்கும் இதனுடைய [illegible] வறுத்து பெண்கள், தங்கள் உடல் வலுவிற்காக உட்கொள்ளலாம். இந்தப் பூக்களை அதிக அளவுள்ள நாட்பட்ட இருமல் நிமோனியா போன்ற விஷச் சுரங்களுக்கு கொடுத்து குணப்படுத்தலாம் இந்த பூவிலிருந்து எடுக்கப்படும் சாற்றை பால் வினை நோய்கட்கு கொடுத்து குணப்படுத்தலாம் அதைப் போலவே பெண்களுக்கு ஏற்படும் வெள்ளை ஒழுக்கு வியாதிக்கு கொடுத்து குணப்படுத்தலாம்.

இதனுடைய பட்டையிலிருந்துச் சாறு எடுத்து பெரியம்மை நோயின் முதற் கால கட்டங்களில் கொடுத்தால் அந்த நோயின் வேகம் அதிகமாகாமல் தடுக்கலாம் செவ்வகத்தி பட்டை வேருடன், கருப்பு ஊமத்தை பட்டையும் சேர்த்து அரைத்து வாத நோய்கள் உள்ள மூட்டுக்களின் மீது பற்றாகப் போட்டு குணம் காணலாம்.

இந்த செவ்வகத்திப் பூவின் சாற்றை சிறிதளவு மூக்கில் விட [illegible] வலி,

உடனே குணமாகும் மூக்கிலிருந்து நீரெல்லாம் வெளியாகி, பீனிசவியாதி குணமாகும்.

இந்தப் பூக்களின் சாற்றை, கண்ணில் சில துளிகள் விட்டால், கண்பார்வை மங்கல் குணமாகும். பெரியவர்களுக்கு ஏற்படும் வலிப்பு வியாதிக்கு இந்த இலையுடன், மிளகும் சேர்த்து பசுவின் மூத்திரத்தில் நன்கு அரைத்து காயவைத்து மூக்குப் பொடி, மாதிரி செய்து உபயோகப்படுத்தினல் குணமாகும்.

இதன் பயனை உணர்ந்த ஒரு சித்தர்

நல்லகத்தி வேரதனை நாடுங்கால் மேகமெனும்
சொல்லகலுந் நாகமறும் தோகையே — மெல்ல மெல்ல
மெய்யரிவு, கையெரிவு, மேகனத்திலுள்ளெரியும்
ஐயெரிவும் போமென்றறி.

என்று பாடியுள்ளார்.

மேகம், தாகம், மெய்யரிவு, கையெரிவு ஆண் குறியில் ஏற்படும் எரிச்சல் முதலியன குணமாகும். குறிப்பாக ஐம்பொறிகளைச் சேர்ந்த எரிச்சல் குணமாகும். இவ்வளவு அற்புதமான பயன்களைக் கொடுக்கும் மூலிகையை நீங்களும் பயன்படுத்தி உடல்நலம் காக்கலாம்

—ஆசிரியர்

அமரர் சித்த மருத்துவச் செம்மல்

அருள்நிதி

டாக்டர். ப. சிற்சபை அவர்கள்

ஆறும் ஆண்டு நினைவு நாள்

2-6-95



தோற்றம்: 20-8-1910 மறைவு: 2-6-1989

எங்கள் இதயத்தில் என்றென்றும்
குடிகொண்டிருக்கும் அமரர்க்கு அஞ்சலி

டாக்டர். சரஸ்வதி சிற்சபை
டாக்டர். சி. அம்பிகாபதி
டாக்டர். சி. தங்கதுரை
டாக்டர். சி. இரத்தினகுமார்
மற்றும் குடும்பத்தினர்.

ஒழுக்கக் குறைவும், இரகசிய நோய்களும்!

(டாக்டர். அம்பலவாணன், S. M. P.,)
பரங்கிப்பேட்டை.

ஒழுக்கம் விழுப்பம் தரலான் ஒழுக்கம்
உயிரினும் ஓம்பப்படும். —திருவள்ளுவர்

பெண் இல்லாமல் ஆண் இல்லை. ஆண்-பெண் இருபாலரிடமும் மிருகத்தன்மை, தெய்விகத் தன்மை என்னும் இரண்டும் கலந்திருக்கின்றன. மிருகத்தனமான துணிச்சலில் பெண்ணை விட ஆண் சிறந்தவனாக இருக்கிறான். நாம் மிருகத்தன்மையை அடக்கினால் எல்லாம் நன்மையாகவே முடியும்.

மாகாத்மாகாந்தி

சமூகத்தில் ஒழுக்கம் தவற காரணமாக இருப்பவர் ஆண்கள். ஆனால் அதன் பலன்களை அனுபவிப்பர்கள் ஆண், பெண் இருபாலரும்; ஒழுக்கம் தவறி நடப்பவர்களுக்கு கிடைக்கும் ஒப்பற்றப் பரிசுதான் "ரகசிய நோயாகும்" Veneral Diseases பெரும்பாலும் முதன் முதலில் இந்த நோய்கள் ரகசியமாக மர்ம உறுப்புக்களையே [ஆண் குறி-பெண்குறி] எளிதில் தாக்கிய பிறகு மற்ற இடங்களில் பரவுகிறது. க்ஷண நேர இன்பத்திற்காக ஒழுக்கம் தவறும் மானிடனை அவன் ஆயுள் பூராவும் அவதிப்படுத்தும் கொடுமை இந்த நோயின் தனிச்சிறப்பு ரகசிய நோயினால் பாதிக்கப்பட்ட ஆண் [அல்லது] பெண் தன்னுடன் அல்லாமல் தன் சந்ததிக்கும் இந்த நோயை பகிர்ந்து கொடுத்து விடுகிறார்கள். தாம் செய்யும் தவறுக்கு தன் சந்ததியும் தண்டனை அனுபவிக்கும் கொடுமையை என்னவென்று சொல்வது? உடலில் தோன்றித் தோன்றி மறைந்து சிறிது சிறிதாக உயிரைக் குடிக்கும் நச்சு நோயாகும் இது.

இனி இந்த நோய்களின் வகைகளையும் அதன் குணக் குறிகளையும் ஆராய்வோம். இதில் முக்கியமாக! பிரமியரோகம் Gonorroea 2. கிரந்தி ரோகம் Syphilis என

இரு வகையாக பிரிக்கலாம். இத்துடன் மேகப்புண் Softsore அரையாப்புக் கட்டி Lymhogra mu'oma Veaeneum இவைகளும் அடங்கியுள்ளது.

1. பிரமிய ரோகம் Gonorrhoea இதனை கிழ்மேகம் வெள்ளை வெட்டை, மேக வெட்டை எனவும் கூறுவார்கள்.

இந்த ரோக கிருமிகள் ஒழுக்கம் தவறிய ஆணும் பெண்ணும் சரீர உறவில் ஈடுபடுவதின் மூலமாக எளிதில் தொற்றி ஜனன உறுப்புக்களைத் தாக்கி இரண்டொரு நாளில் நீர்த்தாரை அழற்சியடைந்து புண்ணாகி, நீர் எரிச்சல், சீழ் மேகம்உ, ண்டாகி தாங்கமுடியாத வலி, எரிச்சல், ஆண் குறி வீங்கி தடித்தும் அடிக்கடி விரைப்பு, ஏற்பட்டு வலியும், இருக்கும். இந்த கிருமிகள் பிறகு படிப்படியாக மூத்திர தாரை வழியாக வயிற்றுக்குள் இறங்கி "பிராஸிடேட்" கோளத்தின் வழியாக மூத்திரப்பையைத் தாக்கி அழற்சி அடையச் செய்து இதனால் நீரடைப்பு நீர் பிரியாமல் வயிறு வீக்கமும் ஏற்படும் பிறகு பக்கத்திலுள்ள இந்திரியக் கமலங்கள், பீஜப்பை இவைகளையும் தாக்கி அழற்சியுண்டாக்கி, கரு அணுக்களை அழித்து மலட்டுத் தன்மையை உண்டாக்கி விடும்.

பெண்களுக்கும் இந்த நோய் தொற்றியதும் மூத்திரதுவாரம், கருப்பை, இவைகளையும் தாக்கிரணமாக்கி, சீழ் மேகத்தை உண்டாக்கி விடும். கருப்பையில் உண்டாகும் ரணம் உடல் ஆரோக்கியத்தை ரொம்பவும் பாதிக்கும். மாதவிடாய் காலங்களில் அதிக இரத்தப்போக்கை உண்டாக்கும் இதனால் அடிவயிற்றில் வலி இருக்கும். கருக்குழலில் ஏற்படும் ரணத்தினால் சூற்பையில் உற்பத்தியாகும் கரு அணுக்களை அழித்து கர்ப்பம் தரிக்க முடியாமல் மலடாக்கி விடும்.

பிரமிய ரோகத்தைக் குணப்படுத்தும் மருந்துகள்

கற்பூராதிச் சூரணம், வெண்வங்கபற்பம், நாகரசபற்பம், பிரமேகலிங்க செந்தூரம், வல்லாரைக் கிருதம் மேக சஞ்சீவி எண்ணெய் பிரமதண்டு எண்ணெய் குங்கிலிய எண்ணெய் முதலியவை

இந்தநோயைக் குணமாக்கும் மூலிகைகள்

நெருஞ்சில் செடி மூலிகைகள் கீழாநெல்லி செடி, மருதோன்றி வாழைநீர் ஆரை, நாய்க் குருவி ஓரிதழ்தாமரை வில்வம், கட்டுக்கொடி தென்னம் பூ, செம்பருத்தம் பூ, வல்லாரை, முதலியவை.

[தொடரும்]

போன் 426714

சிற்சபை பார்மஸியில் தயாராகும் மருந்துகள் பட்டியல்

மருந்தின் பெயர்	உபயோகம்	அளவு அநுபானம்
1. சர்க்கரை வியாதி சூரணம்	சர்க்கரை வியாதி குணமாக	காலை மாலை அரை ஸ்பூன் அளவு வெந்நீரில்
2. படிகநெல்லி சூரணம்	பெண்கள், ஆண்கள் வெட்டை போக்கு நீர் எரிச்சல், கடுப்பு, நீர்சுருக்கு குணமாக	காலை மாலை அரை ஸ்பூன் அளவு மோருடன்
3. அமுதசுரபி சூரணம்	பெரியவர்களுக்கு புஷ்டியை உண்டாக்க குழந்தைகளை தேற்ற க்ஷயம் நீக்க	காலை மாலை அரை—கால் ஸ்பூன் தேன் அல்லது பாலுடன்
4. அட்டாதி சூரணம்	அஜீரணம், புளியேப்பம், நெஞ்செரிவு, வயிறு பொருமல், வயிற்றுவலி, பிரசவ அழுக்கு நீங்க	காலை மாலை அரை ஸ்பூன் வெந்நீருடன்
5. தாளிச்சாதி சூரணம்	க்ஷயம், காசம், அஸ்தி சுரம், சளி, இருமல், வறட்டு இருமல் குணமாக	1 நாளில் நான்கு தடவை அரை ஸ்பூன் அளவு வாயில்போட்டு சப்பி சாப்பிட

கிடைக்குமிடம்: சிற்சபை மருத்துவ மனை நெ. 152, ரங்கராஜபுரம் ரோடு, சென்னை-24.

கிழங்கு வகைகளின் குணங்கள்

பொதுவாகக் கிழங்குகளை யெல்லாம் வாயு பதார்த்தம் என்று கூறுவார்கள். ஆனால் உடம்புக்கு வேண்டிய சத்துக் கள் கிழங்குகளிலும் இருக்கின் றன. சில கிழங்குகளில் தானி யங்களில் உள்ள வெப்பம் தருகிற மாவுப் பொருள்களும், வேறுசில கிழங்குகளில் தசை வளர்க்கிற சத்துக்களும் உள்ளன. இதனோடு காய்கறி களில் உள்ள உப்புச்சத்துக் களும் உள்ளன. கிழங்குகளைச் சமைக்கும்போது தோலின் கீழ் உள்ள உப்புச் சத்துக்கள் வீணாகாதபடி சமைக்க வேண்டும். கிழங்குகளை வேக வைக்கும்போது தோலோடு வேகவைக்க வேண்டும். வெந்த பிறகே தோலை உரிக்க வேண்டும். வேக வைப்பதற்கு முன்னரே தோலைச் சீவி எறிந்து விட்டு வேகவைத்தல் சரியல்ல அப்படிச் செய்வதால் தோலின் கீழ் உள்ள உப்புச் சத்துக்கள் அடியோடு கறிந்து விடுகின்றன உருளைக் கிழங்கு, பீட்ரூட் கிழங்கு, வள்ளிக் கிழங்கு, முள்ளங்கிக் கிழங்கு இவைகள் நீரில் நன்றாகக் கழுவி தோல் சீவாமலே தோலோடு சமைக்க லாம்.

உருளைக் கிழங்கு

இதில் உடம்புக்கு வெப்பந் தருகிற கார்போஹைட்ரேட் என்னும் மாவுச் சத்து உண்டு. தோலின் அடியில் இரும்புச் சத்து உள்ளது. தசைக்கு உரந் தருகிற 'B' வைட்டமின் சிறிது அளவு உண்டு. இதைத் தோலுடன் வேகவைத்த பிறகு தோலை உரிக்க வெண்டும். தோலைச் சீவிய பின்பு வேக வைத்தால் இரும்புச் சத்து கிடைக்காது. தேகத்திற்கு புஷ்டி தரும். சிறிது வாய்வு உண்டு பண்ணும். ஆகவே உருளைக் கிழங்கு சமையலில் இஞ்சி, புதினா, எலுமிச்சம்பழம் மூன்றுமோ (அல்லது) ஏதேனும் ஒன்றோ சேர்த்துச் சமைப்பது நல்லது.

கேரட் கிழங்கு

மஞ்சள் முள்ளங்கி என்னும் கேரட் கிழங்கில் ஏ. பி., சி. என்னும் உயிர்ச் சத்துக்கள் உண்டு. பச்சையாகவே மென்று தின்றால் அதிகப் பலன் உண்டு. பாஸ்பரஸ், கால்சியம் என்னும் பொருள்களும் இதில் மிகுதியாக

உண்டு. இரத்தத்தை வளப் படுத்தும். இதை அடிக்கடி உணவுடன் சேர்த்துக்கொள் வது நல்லது.

பீட்ரூட்

B. C. உயிர்ச் சத்துக்கள் மிகுதியாக உள்ளன. இதை பச்சையாகவும் உண்ணலாம். சமைத்தும் உண்ணலாம்.

சேமைக் கிழங்கு

குண்டிக்காய், மூளை நரம்பு களுக்கு பலம் வரும். வாயு உண்டாக்கும். கோழைக் கட்டு களும் ஏற்படும். இதை புளி சேர்த்து சமைக்க வேண்டும்.

கருணைக் கிழங்கு

காறாக் கருனை, பிடிக் கருணை இரண்டுமே சமை யலுக்கு ஏற்றது. இது நீரிப் பைக்கு உரம்அளிக்கும். இரத்த மூலம், மூளைமூலம் குணமாகும்

முள்ளங்கி

நீரைப் பெருக்கும், மூல ரோகம், கல்லடைப்பு நோய் களுக்கு நன்மை செய்யும். சூலை நீர்க்கோவை வியாதியினருக்கு குணந்தரும். பசி தீபனம் உண்டாகும்.

வள்ளிக் கிழங்கு

இதைச் சர்க்கரை வள்ளி என்றும் கூறுவர். இரத்தத்தை உண்டாக்கும். மூளைக்கு பலம் தரும். சிறிது வாயுவையும் உண்டாக்கும். சர்க்கரை (அல்லது) வெல்லம் சேர்த்து சமைத்தால் வாய்வு செய்யாது.

வெள்ளைப் பூண்டு

வாயு சம்பந்தமான நோய்கள் தீரும். தாது வளரும் கிரை காய்கறிகளுடன் அடிக்கடி சேர்த்து சமைப்பது நல்லது வயிற்று நோயைப்போக்கும்.

டர்னிப் கிழங்கு

இதில் A B C வைட்டமின்கள் மிகுதியாக உள்ளன. இதன் இலைகளிலும் சத்துண்டு அதையும் சேர்த்து சமைப்பது நல்லது.

நூர்கோல்

இதிலும் பி. சி. வைட்டமின்கள் உள்ளன. அடிக்கடி உபயோகிக்கலாம்.

வெங்காயம்

மூல நோயை; நீரடைப்பை, ஆகியவற்றிற்கு சிறந்தது இதில் பி. சி. வைட்டமினும், இரும்புச்சத்தும் உண்டு இதைக் காய்கறிகளுடன் சேர்த்தும், தனிமையாகவும் சமையல் செய்து உண்ணலாம்.

மஞ்சளின் மகிமை

டாக்டர் கோவிந்தசாமி,
செம்பனார்கோயில்.

சிலமனோ சக்தி வல்லாமை வாய்ந்தவர்கள் யோகிகள் ஒரு பெண்ணைப்பார்த்துப் பெண்ணின் விழியும் தனது விழியும் ஒன்றுபடி உற்று நோக்குபவர்களானால் மனோசக்தி அதிகம் வாய்ந்தவர்களின் இச்சைக்கு பெண்கள் தன்னையறியாது இசைந்து விடுவார்கள் இதனால் விப்சாரம் தன்னை அறியாமல் நிகழ்வதால் அத்தகைய விபசாரத்தை தடுக்கவே குங்குமமாகிய ஒளடத்தை உபயோகிக்குமாறு கூறினார்கள். ஒரு வீட்டின் முனையில் காந்த கம்பி வைப்பதால் எப்படி இடியால் நிகழும் ஆபத்தை தடுத்து கொள்ள முடியுமோ அதுபோல மஞ்சளினால் ஆக்கப்பட்ட குங்குமத்தால் பிறரின் மனோசக்தி தன்மனத்தை வசப்படுத்திடா தவாறு தடுத்தாட்கொள்ள சாத்தியமாம். நேத்திரதிருஷ்டியால் யாவற்றையும் வசப்படுத்திவிடலாம் சாதாரணமாக ஒரு நாயைப்பார்த்து பயப்படாமல் நாம் நமது கண்ணை உருட்டிப்பார்த்து அதன் கண்ணையும் நமது கண்ணுக்கு நேர்படுத்தி மனத்தில் சீ போ என்ற நினைத்தால் நினைத்த மாத்திரத்திலேயே கொடிய நாயானது வாலை ஆட்டும் இது போலவே சகல மிருகங்களையும் வசப்படுத்தலாம் இதையே சில சன்னியாசிகள் செய்து காட்டினார்கள் அன்னாரை அவரையே தெய்வம் என்று கூறுகிறோம்.

ஆகையால் மனோ நிலை நேத்திரத்திருப்பத்தால் பிறர் நேத்திரப்பார்வையில்சம்பந்தப் படாதவாறு தடுக்கவே புருவமாகிய மத்திய இடத்தில் குங்குமம் அணிவது என்பது தத்துவம்.

குங்குமம் அணியாத பெண்:

குங்குமம் அணியாத பெண் எதிர்வீட்டிலிருப்பின் அப் பெண்ணை விரும்பிய வாலிபன் தன் வீட்டு மாடியிலிருந்து முதல் பார்த்து புன்னகை புரிவதைக்கண்ட பெண் சீறி திட்டிக்கொண்டு உட்சென்று விடுவாள். அடுத்த நாளும் அவனைப் பார்த்த பெண் திட்டிக்கொண்டே சென்று விடுவாள் இப்படி சில நாள்

கழித்துவிடாத ஆவல்கொண்ட வாலிபனின் மனோசக்தியை பைய பைய அவள் நேத்திரத் திற்பற்ற எப்படியாவது விருப்ப மற்ற நிலையிலேயே வாலிபன் சிரிப்பதைப் பார்த்து சிரித்து விடுவாள் மீண்டும் என்ன காவியம் செய்தோம் என்று கலங்குவாள். பிறகு அவன் கிடக்கிறான் என்றுநமக்கென்ன என்று அவன் எதிரில் நிற்பாள் பிறகு மெல்ல மெல்ல பேசவும் ஆரம்பிப்பாள் மெல்ல மெல்ல வாலிபனின் வசமாவாள்,

கற்பு நிலை:

குங்குமம் அணிந்த பெண் மங்கையை எத்தனை யுகம் ஆனாலும் பார்த்து போகித் தாலும் எக்காரணத்தாலும் இவன் மனம் அவளைப்பற் றாது எனவே இவன் ஆவல் அவலமாய்விடும் கற்பு நிலை பெறும்.

சக்தி:

குங்குமத்தை அணிந்த ஆணா பெண்ணோ ஆகியவர் கள் மீது மனோசக்தியால் எத்த கைய மனோ சக்தி வாய்ந்த வரும் மந்திர சக்தி வாய்ந்த வரும் தமது மனோபலத்துடன் செலுத்த முடியாது.

புருவ மத்திய ஸ்தானத்தில் குங்குமம் அணிந்தால் எத்தனை நன்மை உண்டென்பதை ஊகிக்கவேண்டும். ஆண்கள் அணிய விரும்பா விட்டாலும் பெண்கள் அணிவது தம்மை பாதுகாத்துக்கொள்ள ஏதுவா கும்.

சிவப்பு:

மஞ்சளும் சுண்ணும்பும் கலந் தால் சிவப்பாக மாறிவிடும் இவைகளுடன் நீர் சேர்த்து ஆரத்தி எடுப்பது வழக்கம் அப்படி செய்யும் ஆர்த்தியால் திருஷ்டி தோஷம் நீங்குவதாக கூறுகின்றனர்.

திருஷ்டி கழித்த நீரை கால் களின் மேல் ஊற்றுவார்கள் அக்காரியத்தில் சம்பவிக்கும் நன்மையாதெனில் பாதங்களில் நடந்த காரணத்தால் சேர்ந்த கிருமிகளை நாசமடைய செய்வ தேயாகும்.

மஞ்சளுக்கு மனத்தைக் கவரச்செய்யும் ஒரு சக்தியும் சில விஷக்கிருமிகள் நாச மடையச்செய்யும் சக்தியும் செய்யும் சக்தியும் இயற்கை யிலேயே அமைந்துள்ள குண மாகும்.

மஞ்சள் கஸ்தூரிக்கு சமமா னது புண்ணுள்ளவர்களுக்கு கஸ்தூரியும் ஏழைகளுக்கு மஞ்சளும் சமமாக வேலை செய்யும் இன்னும் கஸ்தூரியை காட்டிலும் மஞ்சளுக்கு அதிக குணமுள்ளதாகும்.

பச்சை பயிறு

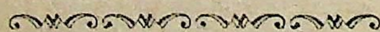
பித்தத்தைப் போக்கி, கால், கை எரிச்சல் தணித்து ஒளியை தரும் வாத சீதமுள்ளது.

மஞ்சளும் சுண்ணாம்பும் கலந்த நீரை ஆர்த்தி எடுத்த பிறகு அவர்கள் சரீரத்திலேயே கொட்டி விடல் முறையாகும். ஆனால் நம்மவர்கள் அதற்கு பதிலாக ஒரு துளிநீரை கையில் எடுத்து தொட்டு நெற்றியில் இட்டு மிகுதியை பாதத்தில் கொட்டி விடுகிறார்கள்.

விஷ பேதி:

விஷ பேதி கண்டவர்களுக்கு இரண்டரைபலம் கறிமஞ்சள் அரைத்து ஒருபடி சலத்தில் கலக்கி, அரைப்படியாக சுண்டக்காய்ச்சி நோயாளி தாகம் திரும்வரை கொடுத்துவர நோய் நீங்கும் நீர் பிரியும் சரீரத்தில் உஷ்ணம் ஏற்படும்.

ஒரு துண்டு மஞ்சளை தட்டிப் போட்டு 6 ஆழாக்கு தண்ணீர் விட்டு அரை ஆழாக்குக் காய்ச்சி ஒரு பாலாடை விதம் மூன்று மணிக்கொரு தரம் கொடுத்து வரக் குழந்தைகளுக்கு காணும் உஷ்ண பேதி மாந்தம் அசிரதை பேதி ஆகியவை நீங்கும்.



நெல்லிக்காய்

தலை மயிர் கறுக்கச் செய்யும் அரோசகம் போக்கி கண்களுக்கு ஒளியைத் தரக் கூடியது.



மஞ்சள் பொடி:

மஞ்சள் பொடியும் கல் சுண்ணாம்பும் சமமாய் கலந்து செய்துவைத்துக்கொண்டு விஷ பேதிகளுக்கும் மற்ற பேதிகளுக்கும் கொடுக்கலாம்.

அபாய நிலைமை:

விஷ பேதி கண்டவர்களுக்கு அவர் எத்தகைய அபாய கட்ட நிலைமையில் இருந்தாலும் பயமின்றி ஒரு சிட்டிகை மேற்சொன்ன தூளை வாயில் போட்டுக் காய்ந்து ஆறின வெந்நீர் கொடுக்கவும் இதன்படி ஆரம்பத்தில் ஐந்து நிமிடத்தில் ஒரு முறை சுமார் பத்து தரம் கொடுத்துவிட்டு பிறகு அரை மணிக்கொரு தரம் கொடுக்கல் வேண்டும், தாராளமாய் சிறுநீர் இறங்கும் பரியந்தம் அரைமணிக்கொரு தரம் கொடுத்துவிட்டு நீர் இறங்கிய பின் ஒன்று அல்லது இரண்டு மணி நேரத்திற்கு ஒரு முறை தரல் வேண்டும். இதன்படி சுமார் இருபத்து ஐந்து தரம் ஒரு நோயாளிக்கு கொடுக்க குணம் ஏற்படும்.

பெரும்பாடு:

பெண்களுக்கு காணும் பெரும்பாடு வியாதிக்கு முன் அளவுப்படியே நாலு மணி நேரத்திற்கு ஒருமுறை கொடுத்தால் இரண்டு மூன்றுநாட்களில் குணம் ஏற்படும்.

வண்டு:

மஞ்சள் ஒருவிதக் கிருமி களை நாசம் செய்தாலும் மஞ்சளை சாப்பிடும் வண்டு களும் உண்டு அதனால் மஞ் சளை பூமிக்குள் குழிவெட்டி போட்டு மண்ணால் மூடி வைப்ப துண்டு வேண்டும்போது எடுத்து உபயோகிப்பர் இல்லா விடில் வண்டு அழித்து நாச மாய்விடும்.

கஸ்தூரி:

கஸ்தூரிக்கு என்னென்ன குணங்கள் உண்டோ அந்த குணங்கள் யாவும் மஞ்சளுக் கும் உண்டு. ஆனால் கஸ்தூரி ஒரு பாகம் என்றால் மஞ்சள் நான்கு பாகம் சேர்க்க வேண் டும்.

மஞ்சள் சலம்:

மஞ்சள் கரைத்த சலத்தை தெளித்தால் அம்மையில் காணும் கிருமிகளை கொல்லும் விஷபேதி கிருமிகளும் விஷசுர கிருமிகளும் பிணத்தில் காணும் விஷ கிருமிகளும் நாசமடையும் ஈக்களின் காணும் கால்களில் ஒட்டிநோயைப் பரவச்செய்யும் கிருமிகளும் நாசமடையும் மஞ் சள் வாசனையால் கொசுக் களும் அணுகா. பயிர்களுக்கும் விஷக் கிருமிகளைப் போக்க தெளிப்பதுண்டு அதுபோலவே மஞ்சள் சலமும் தடுக்கும்.

மஞ்சளின் அடிப்பாகம் எண்ணையுடையது கிள்ள களில் குறைந்தளவுஎண்ணெய் கிடைக்கும்.

வில்வம்

ரத்த கழிச்சல், சிதபேதி, மேக காரகம், கண் வியாதி, பித்த ரோகம், இவைகளுக்கு உப யோகிக்கலாம் ஈஸ்வரனுக்கு பிரிதியுள்ளது.

வேகவைத்த மஞ்சள் பதார்த் தங்களுக்கு உபயோகப்படும் பதார்த்தங்களில் மஞ்சள்பொடி போடுவது நிறத்திற்கு அல்ல மஞ்சள் பொடி போடுவதால் பதார்த்தங்களில் காணப்படும் மேலே சொன்னவியாதிகளுக்கு காரணமாயுள்ள விஷ கிருமிகள் நாசமடைவதற்கே எனவே மஞ் சள் பொடிஆரோக்கியத்திற்கும் நோயை தடுப்பதற்கும் சிறந்த வையாகும்.

நாகரிகம்:

நாகரிகம் மிகுந்தவர்கள் மஞ் சளுக்கு பதிலாக குங்குமப்பூ சேர்ப்பது சிலரது வழக்கம், குங்குமப்பூ நல்லதேயாயினும் மஞ்சள் குணமும் குங்குமப் பூவின் குணமும் வேறுஆதலின் மஞ்சள் சேர்க்குமிடத்தில் குங்குமப்பூ சேர்ப்பது நன்மை யில்லை.

மூட்டுப் பூச்சி

மஞ்சள் பொடியும் எள் நெய் யும் சேர்த்துத் தூபம் போட

மாடு

மருந்துகளில் மஞ்சள்சேர்த்து மாடு குதிரை முதலானவை களுக்கு கொடுப்பார்கள்.

மனிதர்களுக்கு செய்யும் மருந்துகளில் கஸ்தூரி சேர்க்கக் கூடிய இடங்களில் மஞ்சள் சேர்த்து உபயோகிக்கலாம்

மரமஞ்சள் அதிகமாக உபயோகம் கிடையாது என்றும் மருந்து வகையில் உபயோகிக் கின்றார்கள்.

கட்டி

கட்டிகளுக்கு மஞ்சளை இழைத்து தடவக் கட்டி கரைந்துவிடும் வீக்கம் கண்ட இடங்களில் அதாவது இரத்தங் கட்டிக்கொண்டு காணும் வீக்கம், புட்டாளம்மை அடியால் நேரும் வீக்கம் ஆகிய வைகளுக்கு சிறப்பாக வேலை செய்யும்.

ரணம்

மஞ்சள் கஷாயம் வைத்துக் கொண்டு மஞ்சள் கஷாயத்தால் சகல இரணங்களையும் அலம் பினால் சீக்கிரத்தில் ரணம் ஆறிவிடும். பெண்களுக்கு ஏற்படும் கர்ப்பப்பை ரணங் களுக்கு மஞ்சள் கஷாயத்தால் சுத்தம் (டூஸ்) குணம் தரும்

புகை

மஞ்சளை சுட்டு புகை மோந்தால் சலுப்பு நீங்கும். மஞ்சள் பொடியைபசும்பாலில் நுரையுடன் சேர்த்து சாப்பிட உஷ்ண இருமல் தொண்டைப் புண் நீங்கும்.

தைலம்

மஞ்சளை குழி தைலம் இறக்கி அத்தைலத்தை சொறிசிறங்கு களுக்கு தடவக் குணமாகும்.

மஞ்சள் தைலத்தை ஒரு துளி வெற்றிலையில் கொள்ளச் சலுப்பு, தொண்டைப்புண், தொண்டை வீக்கம் நீங்கும்.

மஞ்சள் சாயம் போடுபவர் களுக்கு உபயோகமானது. மஞ்சள் சேர்த்து தயாரிக்கும் சாயம் என்றும் அழியாது.

கஸ்தூரி

கஸ்தூரி மஞ்சள் சுகந்த முடையது. இதை தைல வகை களில் சேர்ப்பதுண்டு. மாத்தி ரைகள் செய்யும் முறைகளில் சேர்ப்பதுண்டு.

பஞ்சகல்பம்

கஸ்தூரி மஞ்சள், வெள்ளை மிளகு, நெல்லிவித்து, வேப்ப வித்து, கடுக்காய் தோல் இவை களை சமமாய் இடித்து தூள் செய்து பாலில் கலந்து கொதி யேற்றி தலைக்கு தேய்த்து நீராடுதலும் உண்டு. இதை பஞ்ச கல்பம் என்று சொல்வது உண்டு.

பெண்கள்

பெண்கள் பூப்படைந்ததும், மஞ்சள் சலத்தை தலையில் கொட்டுவது வழக்கம் இப்படி கொட்டுவதால் பூப்பின் துர் நாற்றமும், அதன் கந்தத்தால் ஏற்படும் விஷமும் அகலும். மஞ்சள் உஷ்ணமுடையது இரத்தத்தில் வேலை செய்வது கல்லீரலிலும் நீர்பையிலும் உள்ள தோஷங்கள் போக்க வல்லது மஞ்சளுக்கு ஹிதமுள்ளதாகும்.

சீந்தில் நெய்

(அகத்தியர், வைத்திய காவியம் 1500)

	வேண்டிய சரக்குகள்		அளவு
1.	சீந்தில் கொடி	....	350 கிராம்
2.	வேப்பம் பட்டை	....	350 கிராம்
3.	பேய்ப்புடல்	....	350 கிராம்
4.	தண்ணீர்	....	12 லிட்டர்
5.	நெய்	....	4.200 கி.கிராம்
6.	பேய்ப்புடல்	....	8 கிராம்
7.	விளாமிச்சம் வேர்	....	8 கிராம்
8.	மரமஞ்சள் பட்டை	....	8 கிராம்
9.	மஞ்சள்	....	8 கிராம்
10.	அகில் கட்டை	....	8 கிராம்
11.	சந்தனக் கட்டை	....	8 கிராம்
12.	பூலாங்கிழங்கு	....	8 கிராம்
13.	தேவதாரு கட்டை	....	8 கிராம்
14.	கோட்டம்	....	8 கிராம்
15.	செஞ்சன்தனக் கட்டை	....	8 கிராம்
16.	ஏலக்காய்	....	8 கிராம்

செய்முறை : முதல் மூன்று சரக்குகளையும் தண்ணீரிலிட்டு கால் பாகமாகக் காய்ச்சி நெய்யையும், 6—15 வரை உள்ள சரக்குகளை கல்கமாக்கிச் சேர்த்து பாகம் அடையுமட்டும் காய்ச்சி வடித்துக்கொள்ளவும்.

அளவு : 4—8 லிட்டர் தண்ணீர் இருவேளை.

அனுபானம்: வெந்நீர்.

தீரும் நோய்: சொறி, சிரங்கு, கட்டி, கருங்குட்டம்.

மலச் சிக்கல் தீர பத்து வழி முறைகள்

1) மலம் கழிக்கும்போது, இயற்கையான நிலையில் உட்கார வேண்டும். முழங்கால்கள் நெஞ்சுவரை வரும்படி உட்காருவது சரியான முறையாகும்.

2) மலம், சிறுநீர் கழிக்கும் நிலைமை ஏற்படும்போது அடக்க வேண்டாம். உடல் பொதுவாக ஒரு குறிப்பிட்ட நேரத்தில் மலம் கழிக்க பழகிக் கொள்ள வேண்டும்.

3) மலத்தை வெளித்தள்ளும் ஆகாரத்தையே உண்ண வேண்டும். பால், பயிறு, கொட்டைகள், முத்தானிய வகைகள், காய்கறிகள், பழம், தேன் முதலியன உட்கொள்ளலாம்.

4) அவசியமிருந்தால் மட்டும் வெந்நீர் எனிமா கொடுத்துக் கொள்ளவேண்டும்.

5) சர்க்கரை உள்ள உணவுப் பொருட்கள், பொறித்த உணவு இறைச்சி முதலிய உணவுகள் கூடாது.

6) இரண்டு உணவுகளுக்கும் இடையே தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும் போதிய அளவு தண்ணீர் குடிக்காமலிருந்தால், மலச்சிக்கல் ஏற்படும்.

7) அதிக மூளை வேலையோடு உடல் வேலையும் அவசியம். அதிக மூளை வேலையில், நரம்புகள் இறுக்கமடைந்து, மலம் எளிதில் கழிக்கலாம்.

8) குழந்தை பருவத்திலிருந்து மலம் கழிப்பதற்கு ஒழுங்கான பயிற்சி கொடுக்க வேண்டும்.

9) வைட்டமின் 'பி' சத்து உள்ள உணவுகளை உண்ண வேண்டும். முழுக் கோதுமை, ரொட்டி, முழுத் தானியங்கள் கோதுமைத் தவிடு முதலியன உண்ணலாம்.

10) தினமும் காலையில் உலாவுதல் நல்லது. ஒழுங்கான தேகப் பயிற்சி செய்ய வேண்டும்.



பூ நீரெடுக்க - விதிமுறைகள்!

டாக்டர். ஜே. ஷண்முகயோகி
இயக்குநர். இந்திய மருத்துவத்துறை

பூநீர் வளப்பமுள்ள இடங்களைக் கூறுகிறேன். உலகில் பூநீர் எடுக்கக்கூடிய இடங்கள் ஏராளமாக இருப்பினும் அதில் பாண்டிய நாடு, ஆவுடையார் கோவில், சேரநாடு, சோழநாடு முதலிய நாடுகளுக்குச் சென்று பூநீர் எடுத்து வருவார்கள்.

இன்னும் சில முக்கியமான இடங்கள் 1. காளாஸ்திரி 2. சிவகெங்கை 3. பாலைவனம் 4. மணப்பாரை 5. திண்டுக்கல் 6. பசுமலை 7. தில்லைவனக் காடுகள் 8. காளிங்கமடுவு 9. வடதென்மதுரை 10. பொன்னகரம் எனவழங்கும் அயோத்தி நகரம் முதலிய இடங்களாகும்.

மேலும் பாஞ்சாலம், தென்புவனம், வடபுவனம், புல்லாணீ, தீர்த்தக்கரை, நர்மதை நதிக்கரை, வேங்கடமலை போன்ற மேற்கூறப்பெற்ற இடங்களே பூநீர் எடுக்கக்கூடிய வளமுள்ள நிலங்களாகும். பூநீர் எடுக்கக் கூடிய காலம்

மாசி, பங்குனி, சித்திரை ஆகிய மூன்றுமாதங்களின் முழு நிலவாகிய பௌர்ணமியன்றும், அமாவாசையன்றும் நாட்களைக் கணித்து அறிந்த சித்தர்கள் எழுதியுள்ள நூற்களை ஆய்ந்து அதன் நுணுக்கங்களை அறிந்து சக்தியைப் பூசை செய்து, விரதங்களை மேற்கொண்டு கோடான, கோடிமலை நாடுகளையும் காடு, மலை, நதி முதலியவற்றையும் கடந்து அறிந்து சித்த முனிவர்களும், அண்ட முனிவர்களும், ராட்சதர்களும் சொல்லியுள்ளபடி மனிதர்களும் சென்றனர்.

மாந்தர்களும், தவயோகம் செய்பவர்களும், சிவயோகம் செய்பவர்களும், மார்க்கமுடன் மூன்று புவனங்களையும் காண வேண்டுமென்று மந்திரிகளும், மன்னர்களும், கோடிக்கணக்கான மனிதர்களும் முப்புவைக் காண முழு நிலாப்பருவத்தில் இரவு பனிரெண்டு மணிக்கு அமைதியுடன் பிரணவத்தின் "ஓ" காரத்தொனிவுடன் வாசியை மீட்டி கலைகளை மாற்றி, மாற்றி பயிர்ச்சி செய்துகொண்டே பூநீர் எடுப்பார்கள்.

❋❋❋❋❋❋❋❋❋❋❋❋❋

வெட்பாலை

———

உஷ்ணம் சுரம், சீதபேதி ஆசனக்கடுப்பு, மூல வியாதி முதலியவைகளை கண்டிக்கும் வாய்புண் ஆறும்

❋❋❋❋❋❋❋❋❋❋❋❋❋

பூநீர் எடுக்கும் பூமியில், ஒரு ஆள்உயரத்திற்கு (6அடிஆழம்) குழிதோண்டி, தோண்டிய குழியில் மேல் மட்டம்வரை நிரம்ப மணலைக் கொட்டிப் பரப்பி பன்னுடைகளினல் மூடவேண்டும்.

மணல் பரப்பிய இடத்தில் மூங்கிற் குழாய்களை வைத்து அடித்து குழாயின் வாயிற்கு சில்லிட்டுவைத்து மூன்ருவது நாள் (அதாவது பௌர்ணமி கழித்து மூன்ருவது நாள்) விடியற்காலம் 3-30 மணிக்கு மேற்படி சீல்களை திறந்து பார்த்தால் அதனுள் சூரிய ஒளியைப் போன்று கதிர், கதிராகப் பூநீர் பூத்திருக்கும்.

வாதிகளெல்லாம் ஒன்று சேர்த்துபூநீர் எடுத்து வந்து அண்டக்கல் சுண்ணம் முடிப்பதற்கு பிண்டமென்ற செயநீரையும், பனிநீரையும் பானையிலிட்டு, பூநீரைக்கொட்டி காய்ச்சுவதற்குறிய முறையைக் கூறுகிறேன்.

பூநீரை காய்ச்ச (தீட்சை) வேண்டுமென்ருல் பனிநீரில் நன்கு கரைத்து வைத்து தெளிவெடுத்து மறுபாண்டத்திலிட்டு காய்ச்சி உப்பை எடுத்துத் கொள்ளவேண்டும். மறுபடியும் மேற்கூறியபடி பனிநீரில் உப்பைக்கரைத்து தெளிவிறுத்துக்காய்ச்சி உப்பெடுக்கவும். இவ்வாறு பதின்முறை காய்ச்சி எடுப்பார்கள்,

இன்றைய சித்த மருத்துவர்களின் நிலைமை!

(தினமணி நாளேட்டின் தலையங்கம்)

தமிழ் மண்ணுக்கே உரிய சித்த மருத்துவத்தில், பரம்பரை பரம்பரையாகத் தொழில் நடத்தி வந்துள்ள குடும்பங்களைச் சேர்ந்த சுமார் 20,000 பேர் தொழில் நடத்த முடியாமல் தவித்து வருகிறார்கள். இந்த நிலைக்கு அவர்கள் எந்த விதத்திலும் காரணம் அல்ல. அவர்கள் மருத்தவத்துறையில் பட்டதாரிகள் அல்ல என்ற ஒரே காரணத்தைக் காட்டி, 25 ஆண்டுகளுக்கு முன் மத்திய அரசின் சட்டம் ஒன்று அவர்கள் தொழில் நடத்துவதைத் தடை செய்ததே காரணமாகும். எனினும் அவர்கள் சார்பில் ஓயாது எழுப்பப்பட்டுவந்த கோரிக்கை சென்ற ஆண்டில் தமிழக அரசின் பரிவான பரிசீலனைக்கு உள்ளானதால், சுமார் 7000 மருத்துவர்கள் தொழிலை நடத்துவதற்கு அரசு ஆணை பிறப்பிக்கப்பட்டது.

எஞ்சியுள்ள 20 ஆயிரம் பேரும் தொழில் நடத்த அங்கீகாரம் [illegible] மருத்துவர்கள் மாநாடு விடுத்துள்ள கோரிக்கையை தமிழக அரசு அனுதாபத்துடன் பரிசீலித்து உடனடியாக உரிய நடவடிக்கைகள் எடுப்பது அவசியமாகும்.

இந்திய மருத்துவ முறையில் மூன்றில், தமிழ் மண்ணுக்கே உரியது. சித்த மருத்துவம் மற்ற இரண்டும் ஆயுர் வேத. முறையும், யூனானி முறையும் வட புலத்தில் வளம் பெற்றுள்ள அளவுக்கு தமிழரின் சொந்த முறைதமிழ் நிலத்திலேயேசெல்வாக்கு பெறவில்லை. இதற்குஇந்த மருத்துவ முறை காரணம்அல்ல தமிழருடன் கூடவே பிறந்த மெத்தனமும் அலட்சியப் போக்குமே காரணம்.

உலகின் பல்வேறு நாடுகளிலும் இப்போது பாரம்பரிய மருத்துவ முறைகளே புதிய செல்வாக்கைப் பெற்று வருகின்றன. அலோபதி முறையில் நோய்கள் வெகு விரைவில் குணம் அடைந்த போதிலும் பக்க

விளைவுகள் ஆரோக்கியத்தைச் சில சமயங்களில் பாதிப்பதே இதற்குக் காரணம். இந்திய மருத்துவ முறைகளில் இத்தகைய எதிர் விளைவுகளுக்கு இடமே இல்லை.

அதிலும், மூலிகைகள், வேர்கள், மரப்பட்டைகள் திரிகடுகம் போன்றவற்றை மூலப் பொருள்களாகக் கொண்ட சித்த மருத்துவம் பக்க விளைவுகளை உண்டாக்காது.

அறுபது ஆண்டுகளுக்கு முன் கிராமப்புறங்களில் மக்களுக்கு எல்லா வகையான நோய்களுக்கும் வைத்தியம் செய்து வந்தவர்கள் சித்த மருத்துவர்களும், ஆயுர்வேத மருத்துவர்களுமே அதிலும், குறிப்பாக சித்த மருத்துவர்களின் குடும்பங்கள் பல தலைமுறைகளாக இத்தொழிலில் ஈடுபட்டு வருபவை.

பரம்பரையாக மருத்துவம் செய்து வந்துள்ள சித்தமருத்துவர்களில் பலர் மத்திய அரசின் சட்டத்தால் இப்போது என்ன செய்வதென்றே தெரியாமல், தொழிலை முறையாகச் செய்ய முடியாமல் ஏங்கி நிற்கிறார்கள் பிரிட்டிஷ் ஆட்சி காலத்தில் பதிவு பெற்ற இந்திய மருத்துவர்கள் என்ற நற்சான்றிதழின் அடிப்படையில்தொழில் நடத்தி வந்த சித்த மருத்துவர்கள் இத்தொழிலில் நீடிப்பதை அச்சட்டம் தடை செய்தது. இந்திய மருத்துவ முறைகளில் பட்டம் பெற்றவர்கள் மட்டுமே தொழில் நடத்த அது அனுமதித்தது

இதன் ஒட்டுமொத்த விளைவாக தமிழ்நாடு முழுவதிலும் பரம்பரையாக மருத்துவம் செய்துவந்த சித்த மருத்துவர்கள் பெரிதும் பாதிக்கப்பட்டனர். பிரிட்டிஷ் ஆட்சிக் காலத்தில் பதிவு கொண்ட சித்த மருத்துவப் பரம்பரையில் இப்போது எஞ்சி இருப்பவர்கள் 1,500 பேர்தான். பரம்பரை மருத்துவக் குடும்பங்களைச் சேர்ந்த, முதலில் சொன்ன, 20,000 பேரே, தொழில் நடத்த அங்கீகரிக்கப்படாததால், சோர்ந்து கிடக்கிறார்கள். இவர்கள் எல்லாம் பெயரைப் பதிவு செய்து கொள்ளவும். இந்திய மருத்துவ முறையின் தமிழ்நாடு வாரியத்தின் அங்கீகாரத்துடன் தொழில் நடத்தவும் அனுமதிப்பது அவசியம்.

இந்த வாரியம் இவர்களுக்கு உரிய தேர்வுகளை முறைப்படி நடத்தி, அவற்றில் தேர்ச்சி அடைந்தவர்களுக்கும் தொழில் நடத்த அங்கீகாரம் அளிக்க வேண்டும். இதற்கான நடவடிக்கையைத் தமிழக அரசு மேற்கொண்டால் தமிழ் மருத்துவத்திற்கு ஆக்கம்செய்த பெருமை அதற்கு நிச்சயம் கிட்டும்.

(நன்றி—தினமணி இதழ்)



இருதயத்திற்கு பலம் தரும் பாகு வகைகள்

மனிதனுடைய கைப்பிடி அளவு இருக்கும் இருதயத்தில் எத்தனை வியாதிகள் ஏற்படுகின்றன என்பதை இன்றைய மக்கள் நன்ருக உணர்ந்துள்ளனர். அதனை எளிதில் எப்படி போக்கிக் கொள்ளலாம் என்பதை கீழே விவரிக்கின்ருேம்.

முக்கியமாக இருதய வியாதியை இரண்டு வகையாகப் பிரிக்கலாம். இருதயத்திற்கு நேரிடும் வியாதி என்பது ஒன்று இரைப்பை, தலை, மூளை, சிறுகுடல், கருப்பை முதலிய அவயவங்களில் வியாதி ஏற்பட்டு, அது சம்பந்தமாக இருதயம் பாதிக்கப்படுவது என்பது மற்ருென்று

வெவ்வேறு அவயவங்களில் கோளாற்றினுல் இருதயத்திற்கு, நோய் ஏற்படும் பாது, முதலில் அந்தந்த அவயவத்திலுள்ள வியாதியைப்போக்கினுல், இருதயத்தில் உண்டாகிய நோயும் தானே போய்விடும். இருதயத்திற்கு மாத்திரம் வியாதி கண்டிருந்தால், உடலைச் சுத்தி செய்து, இருதயத்தைப் பதப்படுத்தும் மருந்துகளையே உபயோகப்படுத்தவேண்டும்.

செம்பரத்திப்பூப்பாகு:

செம்பரத்தம் பூ 350 கிராம், இதனை அரைபடி தண்ணீரில் 12 மணிநேரம் ஊறவைத்துக் காய்ச்சிப் பாதி, சுண்டினபின்பு வடிகட்டி அளந்து இரண்டு பங்கு சர்க்கரை சேர்த்துக் கர்ய்ச்சி, ஒரு கொதி வந்ததும் வடிகட்டிக் கொள்ளவும் அளவு காலை மாலை, மூன்றுதேக்கரண்டி உபயோகப்படுத்தவும் இருதயத்தைப் பலப்படுத்தும். வீண் கவலை ஆரம்பப்பைத்தியம் குணமடையும்.

சந்தனப்பாகு:

உயர்ந்த சந்தனத்தூளை 100 கிராம் எடுத்து, அரைபடி தண்ணீரில் (அ) பன்னீரில் ஊற வைத்து, 12 மணி நேரத்திற்குப் பின்பு இறுதியில் நான்கில் ஒரு பாகமாகச் சுண்டவைத்து, இறக்கி வடிகட்டி அளந்து கொண்டு, அதன் அளவிற்கு

2 பங்கு சர்க்கரை சேர்த்துக் காய்ச்சி ஒரு கொதி வந்தவுடன் வடிக்கட்டிக்கொள்ளவும்.

உஷ்ண சம்பந்தத்தினுல், ஏற் படும் மார்பு துடித்தல், மார்பு அதிர்ச்சி முதலியன குண மாகும்.

அன்னுச்சிப்பழ பாகு:

அன்னுச்சிப்பழத்தின் தோலை சீவிவிட்டு, சிறு வில்லைகளாக அறுத்து, இடித்து சாறெடுத்து, வடிகட்டி, இந்தச்சாறு ஒரு பங்கு, சர்க்கரை இரண்டு பங்கு சேர்த்துக் காய்ச்சி பதத்தில் வடிகட்டிக் கொள்ளவும். இதன் அளவு நான்கு தேக்கரண்டி காலை, மாலை உபயோகப்படுத்த வும்.

இருதயத்தை பலப்படுத்தும் மனத்திற்கு ஆனந்தத்தையும், உற்சாகத்தையும் கொடுக்கும்.

தாளிசபத்திரிப்பாகு:

தாளிசபத்திரியை இடித்து, வஸ்திரகாயஞ் செய்த சூரணம் 100 கிராம், சர்க்கரை 400 கிராம், சர்க்கரையை கம்பி பதத்தில் பாகு செய்து, அதில் சூரணம் தைக் கொட்டி கிளறி நன்ருக வைத்துக்கொள்ளவும். காலை, மாலை ஒரு தேக்கரண்டி சீதளத் தினுல் ஏற்படும் மார்பு அதிர்ச்சி, பஞ்சேந்திரியங்கள், இரைப்பை மண்ணீரல் ஆகியவைகளைப் பலப்படுத்தும். வியர்வை நாற்றத்தைப் போக்கும். வாய் நாற்றத்தைப் போக்கும்.

தாமரை குல்கந்து:

வெண்தாமரை (அ) செந் தாமரை இதழ்கள் ஒரு கிலோ, சன்னமாய் இடித்த கற்கண்டுத் தூள் இரண்டு கிலோ, இரண் டையும் சேர்த்து, ஒருமணி நேரம் துடுப்பினுல் மர்த்தித்துப் பிறகு, ஜாடியில் போட்டு, அதில் 350 கிராம் பன்னீர்விட்டு மூடிவைத்து நாற்பது நாட்கள் கழித்து உபயோகிக்கவும்.

காலை-மாலை முப்பத்தைந்து கிராம் உபயோகிக்கவும் இருதய அதிர்ச்சி, மனச்சோர்வு முதலி யன நீங்கும்.

தம்பலப்பாகு:

பழுத்த மஞ்சள் நிறமான வெற்றிலை 100 கிராம், இதனை இடித்து ஒருபடி தண்ணீரில் போட்டு நான்கில் ஒருபாகமாக சுண்டவைத்து, வடிகட்டி 400 கிராம் சர்க்கரையைச் சேர்த்து இலேசாக காய்ச்சி, பாகு பதத் தில் ஆறவைத்துப் பதனம் பண்ணவும். காலை-மாலை 4 ஸ்பூன் வரை கொடுக்கவும். குளிர்ச்சியாயுள்ள இருதயத்தை பலப்படுத்தும் மறதி, கபா திக்கம், பசிமந்தரம், அஜீரணம் முதலியன குணமாகும்.



அகஸ்தியமுனி கண்ட
ஒன்பது விதமான பீனிச வியாதிகள்

1) வாத பீனிசம்

உடல் வலிமை குறையும். வாய் உலர்ந்துவிடும். தும்மல், மூக்கடைப்பு ஏற்படும். தலையில், காதில், பற்களில் வலி ஏற்படும். புருவ ரோமங்களில் பூச்சி ஓடுவது போன்ற உணர்வு ஏற்படும். மூக்கில் வடியும் நீர் பலவண்ணமாக இருக்கும்.

2) பித்த பீனிசம்

மனதில் அடிக்கடி தடுமாற்றம் ஏற்படும். மூக்கில் நாற்றத்தை அறியாது. மூக்கடைப்பு, சுரம் தோன்றி, மூக்கில் நீர் தங்கி, சளி மஞ்சளாக மாறி கட்டியாக வெளிப்படும்.

3) கப பீனிசம்

சில சமயங்களில் சளி கட்டியாக வெளிப்படும். அது அதிக நாற்றமுடன் இருக்கும். மூக்குமாறி மாறி அடைத்துக்கொள்ளலாம் இரண்டு கண்களிலும் அழுக்கு (பீளை) சேரும். இருமல், இரைப்பு, வாயில் முடைப்புத் தன்மை, நமைச்சல் முதலியன உண்டாகும்.

4) நீர் பீனிசம்

தலையில் நீர்ஏறி, தலைநோய், கழுத்து, பிடறி, முகம் முதலியவைகள் கனத்து இருக்கும். மூக்கில் ஒருவித நமைச்சல் உண்டாக்கி, மூக்கில் நீர் வடியும்.

5) இரத்த பீனிசம்

தலையிலும், கழுத்திலும் வலி ஏற்படும். தலையில் அதிக சூடு உண்டாக்கி, மூக்கில் புண் வரச்செய்யும். கொதிப்படைந்த இரத்தம் மூக்கின் வழியாக வெளிப்படும். வாயில் சுவையின்மை உண்டாக்கும்.

6) சீழ் பீனிசம்

இரத்தம் கொதிப்படைந்த காலத்தில் ஐயம் கூடிடின் இந்நோய் பிறக்கும். பிறந்த காலத்தில் மூக்கிலிருந்து வழிந்து வரும் சளி, சீழ் நிறத்துடன் அதிக நாற்றத்துடன் இருக்கும். பிடரிநோய், கண்எரிவு தலை, கழுத்து இடங்களில் குத்தல் முதலியன ஏற்படும்.

7) சிராய் பீனிசம்

மூக்கிலிருந்து வழியும் சளி, சீழும் அதில், கட்டியான சக்கைகளும் காணலாம். இந்நோயில் இரத்தம் கொதிப்படைந்த நிலையில் மேக வியாதி வந்துசேரும்.

இதில் மூலப் பீனிசம், கண்ட பீனிசம் ஆகிய இரண்டு பீனிச வியாதிகள் தீராத வியாதிகளாகக் கருதப்படுகிறது. 4

எருக்கன் இலை பட்டையைப்

பற்றிய

உபயோகங்கள்!

சிறிய இலைசமன் மிளகுபாதி மஞ்சள்' கடலை பிரமானம் 3 நாள் 6 வேளை சாப்பிட பழைய சுரம் தீரும்

வெற்றிலையுடன் ஒரு இலை சேர்த்து சாப்பிட அண்ட வாய்வு தீரும்.

8 பணவெடை 4 நாள் பின் 12 பணவெடை சேர்த்து சாப்பிட மந்தாரகாசம், காச ரோகங்கள் தீரும். இந்த முறை குளிர் காலங்களில் ஆரம்பிக்க வேண்டும்.

ஒன்றை வெற்றிலையுடன் மென்று சாப்பிட காமாலை ரோகம் தீரும்.

பழுப்பு இலை:

எலி விஷம், பெரு வியாதி, சிலேட்ம வியாதிகள், கிருமி ரோகம்:- ஐவகை வலிகள் கீல்வீக்கம், தளிவாத ரோகம், அக்னிமாந்தம், மலக்கட்டு தீரும்.

பழுப்பு இலையும், மாதுளம் பூவும் வதக்கி கசக்கி மூக்கில் விட ரத்தம் விழுதல்; பீனிசம் தீரும்.

பழுப்பு 24 பலம் சுண்ணும்பு இரண்டு விராகன், கரியுப்பு இரண்டு விராகன் தண்ணீரில் கரைத்து மேற்படி இலையை புரட்டி வைத்து ஓட்டில் வறுத்து சாம்பலை சீசாவில் பதனம் செய்து 2, 4, 8 அரிசிடை தேனில் கொடுக்க சுவாச காச ரோகம் தீரும்.

பழுப்புகளை காயப்போட்டு கருக்கி சாம்பலாக்கி தண்ணீரில் கலக்கி தெளியவைத்து, அந்த தெளிவை காய்ச்சி குழம்பு பதமானதும் இறக்கி சூரிய புடம் வைத்து சீசாவில் பதனம்செய்து (எருக்கன் உப்பு) தொண்டை கட்டு தீரும். இலையின்பேரில் நெய்தடவி அக்கினியில் வாட்டி வதக்கி பிழிந்து ரசம் எடுத்து காதில் விட்டால் காதுவலி நிவர்த்தியாகும்.

வேர்ப்பட்டை:

வேரின்பட்டை வெள்ளாட்டு பாலில் அரைத்து இரண்டு (அ) மூன்று துளி மூக்கில்விட ஜன்னி வலிவுகள் தீரும்.

சிறுபிள்ளையின் சிறுநீரில் அரைத்து பக்கநிலைக்கு பூசி நூடு ஒத்திடம்கொடுக்க வலிகள் குறையும்

வடக்குவேரின் பட்டையும் களிமண்ணும் அரைத்து அரையாப்புக்கு பூச குணமாகும்.

வேரின் பட்டையும், மயிலிறகும், புகையிலையும் சேர்த்து புகை பிடிக்க தேள் விஷம் தீரும்.

பட்டையை கால் ரூபா எடை அரைத்து பாலில் கொடுக்க பிரசவ பெண்களின் வீக்கம் தீரும்

பட்டையை உரைத்து பூச விஷங்கள் தீரும்.

பட்டையை வேப்பெண்ணெயில் காய்ச்சி கீல் வாதங்களுக்குப் பூச வலிகள் தீரும்.

ஏப்ரல், மே மாதங்களில் மணற்பாங்கான இடங்களில் உள்ள வெள்ளை எருக்கன் பட்டையை சம்பாதித்து சீசாவில் பதனம் செய்து (இந்த மாதங்களில் சேகரிக்கும் பட்டை நல்ல குணம் தரும்) இதனைக் ... வெள்ளை

நீர்கோர்வை, கீல்வாதம், வாத நோய் விஷம், திரிதோஷம் இவைகளுக்கு 3 கிரைனிலிருந்து கூட்டிக்கொடுக்கலாம். அதிகமானல் வாந்தியாகும். பட்டை 1 வெள்ளாளி 1க்கு 1 வீதம் சாப்பிட்டு தயிர் கொஞ்சம் சாப்பிடவும், பகலில் சுமார் 15 பில்ஸ் சாப்பிட வேண்டும் இவ்விதம் 5 நாள் சாப்பிட மூல முளை அடியோடே விழும்.

பட்டை 1க்கு 1அரை இஞ்சி ரசத்தில் அரைத்து குன்றியளவு வாந்தி பேதி கண்டவர்கள் எந்த சமயத்திலும் கொடுக்க நன்மை செய்யும்.

வேரின் சமூலம் நாள்பட்டகீல் வாதம், குஷ்டம், மேகப்படை, இரசவேக்காடு நீர்கோர்வை பேதி, சீதபேதி சன்னி பாதம் வாதவலிகள் விஷங்கள் திரிதோஷம் இவைகள் தீரும்.

பட்டை தனியாக மேகம் நீர் கோர்வை ஆனைக்குஷ்டம், சீதபேதி, பேதி நாள்பட்ட கீல் வலிகள் முதலியவைகளுக்கு கொடுத்துக் குணம் கண்டதுண்டு.

இருதய துடிப்பிற்கு

இருதய துடிப்பிற்கு காலையிலும், மாலையிலும் திராட்சையின் சாற்றை ஒரு கோப்பை சாப்பிட்டு வர நல்ல பலனைக் கொடுக்கும்.

இலங்கை மக்கள் உபயோகிக்கும் வல்லாரை

(டாக்டர். ஜான்மார்க் இலங்கை 1953ம் வருடம் அமுது என்ற இதழில் எழுதியது)

வல்லாரை என்பதுவட்டமான இலையோடு தரையில் படரும் ஒருவகைக் கொடி. தண்ணீர் கால்வாய்களின் மேட்டிலும், குளக்கரையிலும், நல்ல ஆற்று ஓரங்களிலும் இது படரும்.

இது "ஆரல்" இனத்தைச் சேர்ந்தது. இதில் நான்கு வகைகள் உள்ளது. இதில் வல்லாரல்-நல்லாரல்-வறவாரல் புளியாரல் என நான்கு வகைகள் உள்ளன:

இலங்கையில் இந்த வல்லாரைக்கு சிங்கள மொழியில் "**கொட்டுக்கோலே**" என்று பெயர். இதை சூரணமாகவும், இலேகியமாகவும், வெண்ணெயாகவும், சர்ப்பத்தாகவும், காப்பித் தூளாகவும் மற்றும் ஆகார இனங்களிலும் சேர்த்துக் கொள்கின்றனர். இலங்கையில் சித்த, ஆயுர்வேத முறைகளில் அதிக அளவு உபயோகப் படுத்துகின்றனர்.

வல்லாரையைத் துவரம் பருப்பு, மிளகு, சீரகம், வெங்காயம் சேர்த்து, சாம்பார் செய்து சாப்பிடலாம். இந்தச் சாம்பார் சாப்பிட்டு வர, சரீர எரிச்சல், கீல்வலி, கீல்வலி வீக்கம், சிறுநீர் மஞ்சளாவது முதலியன குணமாகும். வல்லாரை இலையை நெய்யில் வதக்கி உப்பு, புளி, மிளகாய் சேர்த்து துவையல் செய்து சாப்பிட 'மலவறட்சி' நீங்கும்.

இலையை நிழலில் உலர்த்தி, இடித்து தூள்செய்து இரண்டு பங்கு, சர்க்கரை ஒரு பங்கும் சேர்த்து காலை மாலை திரிகடி பிரமாணம் ஆகாரத்திற்கு முன் சாப்பிட்டு வரக் குணமாகும்.

வல்லாரைத் தூளுடன், சுக்கு, மிளகு, கொத்தமல்லி ஆகியவைகளை இடித்து, சமமாகக் கலந்து, காப்பிக்கு பதிலாக சாப்பிடலாம். இதனால் மதுமேகம் குணமாகும்.

சிறுநீர் சுத்தமாகவும், தாராள மாகவும் கழியும். தேகக் காந்த லும், உஷ்ணமும் குறையும். பசியை உண்டுபண்ணும். உறுப்புக்களுக்கு நல்ல உற்சா கத்தைக் கொடுக்கும்.

குடல் புண், குடல்வலி, தலை வலி, வாய்ப்புண், வாய்நாற்றம் முதலியன குணமாகும். உஷ்ண மிகுதியால் சர்வசாதாரணமாக ஏற்படும் வாய்ப் புண்ணுக்கு, இந்த இலையுடன் ஐந்து மிளகைச் சேர்த்து சாப்பிட வாய்ப்புண் குணமாகும்.

நல்லெண்ணெய் ஒரு பங்கும், வல்லாரைச் சாறு இரண்டு பங்கும் சேர்த்து, தைலபதத்தில் காய்ச்சி வடித்து, தலையில் தேய்த்துக் கொண்டு வந்தால் நீர்களால் ஏற்படும் தலைக் குடைச்சல், தலைவலி மூளை விறைப்பு, பிடரி இசிவு, தலைக் காந்தல், தலைப் புண்கள், தலைப்பொடுகு. கண்சிவப்பு, கண் அரிப்பு. முதலியன குண மாகும்.

மூளையைப் பலப்படுத்தி, குளிர்ச்சியையும்தந்து தீட்சனிய புத்தியை உண்டாக்கும் பெண் களுக்கு ஏற்படும் மேக உஷ்ணம், சூதக வாய்வு நீங்கி, மாதவிலக்கு சுகமாய் வெளி யாகும்

குழந்தைகட்கு உஷ்ணக் காய்ச்சல், கணை கட்டி, உடல் வறட்சி, இரவு காய்ச்சல், வயிறு பெறுத்தல், உஷ்ணக் காய்ச்சல் முதலியன குணமாகும்.

வல்லாரையை நெய்யாகச் செய்து உபயோகித்தால், மார்பு வலி குணமடையும்.

இன்றையத் தினம் சித்த மருத்துவ முறை உலக மக்களின் பார்வையில் புதிய சிந்தனையை தூண்டியுள்ளது. இந்த சமயத் தில் சித்த மருத்துவ பொக்கிஷங்களில் அழியாமல் இருக்கும் சில கலைகள் சில சித்த மருத்துவர்களிடம் உள்ளன. இக்கலையில் உள்ள வல்லுநர்களைத் தேர்ந்தெடுத்து ஊக்குவிப்பதற்கும, ஆராய்ச்சி கள் செய்வதற்கும் நாடெங்கிலுமுள்ள சித்த மருத்துவர்கள் அறி ஞர்கள், ஆன்மீகப் பெரியோர்கள் கலந்து கொள்ளும் மகாநாடு இரண்டு நாட்கள் நடைபெறுகிறது. விழாவில் பட்டி மன்றம், மருத்துவ கண்காட்சி, மகான். கருணாகரர் சுவாமிகளின் **அகர ஆய்வு** விளக்கவுரையும் நடைபெறும்.

விழாவில் கலந்து கொள்ளும் அன்பர்கள் 30—6—95க்குள் கீழ்கண்ட இடத்தில் தொடர்பு கொள்ளவும்.

சித்த மருத்துவர்: **D. சிவகுமார்**
அருள் முப்பு குழு ஆய்வகம்,
C/o. நீலகண்டன்
நெ. 132-5 வது தெரு, பத்மனபநகர், அடையாறு, சென்னை-24.

குன்ம வகைகளும்

அதற்குரிய

சிகிச்சையும்

(டாக்டர்: சிற்சபை)

வயிற்றுப் புரளல், வயிற்றுப் புரட்டல் (அல்லது) வயிற்றில் மோதல்.

இதன் குணம்

வயிற்றில் உணவை செறிப்பிக்காமல் வயிற்றுவலி முதலியவற்றால் புரளச் செய்வது.

காரணம்

குடலில் உணவோடு உட்கொள்ளும் கல, உமி, நெல்லின் மூக்கு, மயிர் இவைகள் சேர்ந்து அக்குடலில் மாசுபற்றி கிருமி உற்பத்தியாகி அதனுல் உண்ட உணவு செறியாமலும், கொள்ளும் உணவு ஏலாமலும் இருத்தலேயாகும்.

குன்மத்தின் வகுப்புகள்

1. சூலைகுன்மம் 2. வாத குன்மம் 3. பித்த குன்மம் 4. சிலேத்தும குன்மம் 5. எரி குன்மம் 6. வலி குன்மம் 7. சத்தி குன்மம் 8. சன்னி குன்மம்.

சூலை குன்மம்

உண்ணும் பொருள்களெல்லாம் செரியாது. சோறு செல்லாது. துருத்தியால் காற்று நிறப்புவதுபோல் வயிறுப்பும் உடலிலுள்ள வன்மை கெடும் உடம்பு உலர்ந்து போகும். நடை குறையும். ஓய்ச்சல் உண்டாகும். அடி வயிற்றில் புரண்டு வில்லைப்போல் விகுவாகும்.

வாத குன்மம்

(இதை கர்ணனுக்கு ஒப்பிடப்பட்டிருக்கிறது.)

மலச்சிக்கல், நடக்க ஒட்டாமை, உடம்பெல்லாம் கடுத்தல், தூக்கம், தியக்கம், உழலை, உடல் பளுவாதல், சோறு மிகுதி

யாக் கொள்ளாமை, வன்மை குறைவு, கை, கால் ஓச்சல், நா உளரல், தலை நோதல் என்னும் குறி குணங்களாம்.

பித்த குன்மம்

முகம் மஞ்சள் நிறம் போல் இருத்தல், வாந்தியுண்டாதல், மனது அறுவருத்தல், மயக்கம், நெஞ்சில் கோழை கட்டல், உடம்பெல்லாம் நெருப்பைப் போலிருத்தல், கை, கால் ஓச்சல் வெய்யிலைக் கண்டவுடன் தலை சுற்றல், மூத்திரம் சிவத்தல் தாகம் காணல், முக்கி முக்கி மலம் போதல், பெருமூச்சுண்டாதல் என்னும் குணங்களாம்.

சிலேத்தும குன்மம்

வாயில் நீர் சுரத்தல், இளைப்புண்டாதல், உடம்பு இளைத்தல் புத்தி நிலையில்லாமை, வன்மை குறைவு, சோறு உண்ணாமை, தலை இடிப்பு, தலை பளுவு, உடல் வெளுத்தல், நெஞ்சு புகைதல், பயம், உடல்நடுக்கம் என்னும் இக்குணங்களாம்.

சன்னி குன்மம்

புத்தி மாராட்டம், மயக்கம், குளிர், சோறு செல்லாமை, அடிவயிற்றில் இரைச்சல், வாயில் நீர் ஊரல், வயிறு பேதியாதல், உடம்பெல்லாம் சூடாயிருத்தல், வாய்நீர் உலர்த்தல், நெஞ்சு புகைச்சல், மூச்சு தடுத்துத் தடுத்து வெளிப்படல், உடம்பெல்லாம் சில்லிடுதல் என்னும் குணங்களாம்.

எரி குன்மம்

வயிற்றில் அற்ப எரிச்சல், குடலிலிருந்து குமட்டல் உண்டாதல், வாயில் நீர்சுறத்தல், தலைவலித்தல், வயிர் உப்புதல், மயக்கம், புளியேப்பம், மயிர்க்கால் வியர்வை, வயிர் பொருமலோடு கழிச்சல், அதனுடன் இரைச்சல், உடல் இளைத்தல், சோறு கொள்ளாமை, உடம்பெல்லாம் எரிச்சல், இருமல் என்றும் இக்குணங்களாம்.

சத்தி குன்மம்

ஈரலில் எரிச்சல், ஏக்கம், மனசஞ்சலம், மயக்கம், சிறுவலி, வாந்தி, வயிற்றுப் பொருமல், வன்மை குறைவு, மலச்சிக்கல், மிக்கசூடு, நடைகுறைவு, ருசியின்மை, சிறுநரம்பெல்லாம் புடைத்து திமிருண்டாதல் என்னும் குணங்குளாம்.

வலி குன்மம்

உடம்பு திரைதல், உடம்பு கெட்டு புத்திமாறுதல், தூக்கம், வயிறு இறைந்து பேதியாதல், சோறு கொள்ளாமை, விலாவில் முட்சொருகுதல் போலிருத்தல்

முள்ளந்தண்டு வலித்தல், இடுப்பு நோதல், உடம்பெல்லாம் கடுத்தல் விக்கல், சுரமடித்தல், பொய்ப்பசி காணல் என்னும் இக் குணங்களாம்.

சிகிச்சை

குன்மத்திற்கு பொது மருந்து

1. உப்புச் செந்தூரம்
2. சங்குத்திராவகம் (தேரையர் கரிசல் 300)
3. குமட்டி எண்ணெய்
4. குமட்டி மெழுகு
5. குன்ம குடோரி

உப்புச்செந்தூரம் No. I

சோற்றுப்பை தண்ணீரில் கரைத்து வடிகட்டி காய்ச்சி கெட்டியானதும் திரும்ப நீரில் கரைத்து காய்ச்சிக் கொள்ளவும் இதுபோன்று 5 அல்லது 6. தடவை மடக்கிக் காய்ச்சவும் இம்மாதிரி சுத்தி செய்த உப்பு பலம் 5 இதைக் கல்வத்திலிட்டு ஆகாயத்தாமரை இலேச்சார் விட்டு 3 நாள் அரைத்து சிறு பில்லை செய்து காயவைத்து 10 வரட்டியில் புடம் போடவும். ஒவ்வொரு புடத்திற்கு ஒரு வரட்டி உயர்த்தி புடம் போடவும். எடுத்து பொடித்து வைத்துக்கொண்டு வேளைக்கு ஒன்று இரண்டு நெல்லிடை வீதம் எடுத்து வாயில் கொட்டி வெந்நீர் அருந்தவும்

உப்புச்செந்தூரம் No. II

முன்பு போல் சுத்தி செய்த உப்பை புளியாரைக் கீரைச்சார் விட்டு அரைத்து புடம் போட்டு எடுத்து வைத்துக் கொண்டு வேளைக்கு ஒன்று இரண்டு நெல்லிடை வெந்நீரில் சாப்பிட பித்த குன்மம் குணமடையும்.

அறிஞர்களின் அறிவுரைகள்

X முதுமை சிறக்க இளமையிலே திட்டமிடு.

X பொறுமையாக கேள், விவேகமாக சொல்! நீ வெற்றி பெறுவாய்!

X பேயும் நோயும் மனதைப் பொறுத்தே பற்றும்

X பிறரின் சிறப்பை பலர்முன் கூறலாம்

X பெண்களின் கற்பு ஆணுக்குவேலி அவளுக்குச்சிறை

X விருந்தும் மருந்தும் மூன்று நாள்

X நாட்டமுடன் நாட நாடினது நாடிவரும்

X வரட்டு கவுரவம் வாழ்வினை எரிக்கும் நெருப்பு

"காலி மிளவர்"

மூளைக்கு அதிக பலத்தைத்தரும் அதில் எந்த அளவிற்கு அதிக பள்ளம் இருக்கிறதோ, அந்த அளவிற்கு மனித மூளையிலும் பலவிதமான பள்ளங்கள் இருப்பதால் இது அதிக மூளைக்கு அதிக பலத்தைத்தரும் என்று வெளிநாட்டில் கண்டுபிடித்துள்ளனர்.

அலர்ஜிக்கு ஆயிரம் காரணம் இருந்தாலும், தற்போது காதலிப்பதும் ஒரு காரணமாம்! நம்முடைய உமிழ்நீர் வெளிப்படுத்தும் வேதிப் பொருளானது, பிறப்பு உறுப்பு வேதிப் பொருளுடனும் சேர்ந்துவிட்டால், உடலின் மெல்லிய பகுதியில் அலர்ஜி ஏற்பட வாய்ப்புண்டு!

உலகச் செய்திகள்

உலகத்தில் எல்லா நாடுகளிலும் நம் நாட்டு விஞ்ஞானிகள்தான் முதன்மையாக இருக்கின்றனர் சென்னையைச் சார்ந்த "பாலமுரளி அம்பாடி" என்பவர் தம் 17ம் வயதில் அமெரிக்காவில் டாக்டர் பட்டம் பெற்றுள்ளார் இது ஒரு பெரிய சாதனையாகும்!

ரஷியாவில் வெளிநாட்டினரால்தான் **எய்ட்ஸ் நோய்'** அதிகமாக பரவுகிறதாம். அதனல் இனி ரஷியாவிற்குள் போகிறவர்களுக்கு **'எய்ட்ஸ்'** நோய் பரிசோதனை நடைபெறுகிறதாம். பயங்கரமான சட்டம்தான்!

இஸ்ரேலில் மாணவர்களுக்கு **"செக்ஸ்"** மீது அதிகமாக கேள்விகள் கேட்க ஆரம்பித்திருப்பதால், வாத்தியார்கள் தற்சமயம் **"செக்ஸ் கல்வி"** பற்றி படித்து, நன்கு தேர்ச்சி பெறுகின்றனர்.

திடீரென்று ஏற்படும் தலைவலிக்கு, **"முத்தம்"** தான் சிறந்த மருந்தென்று ஜெர்மனி நாட்டில் கண்டுபிடித்துள்ளனர் லண்டனில் **"கோமா"** நிலையில் உள்ள ஒருவருக்கு, தினமும் **'முத்த மழை'** கொடுத்தே, தனது கணவனை குணப்படுத்தினர் அவர் மனைவி நினைத்தாலே வியப்பாகத்தான் இருக்கிறது.

நிறுவனர்: அமரர் டாக்டர். ப. சிற்சபை, கௌரவ ஆசிரியர் டாக்டர். சி. அம்பிகாபதி, உதவி ஆசிரியர் டாக்டர் சி. தங்கதுரை, வெளியிடுபவர் அ. அகத்தியர் 122-C, இராஜவீதி, காஞ்சிபுரம்-2. [போன்: 2981) அச்சிடுவோர்: P.T.M. பிரஸ், 73-B, வள்ளல் பச்சையப்பன் தெரு, காஞ்சிபுரம்-631501.